© Drogues Info Service - 6 juillet 2025

Vos questions / nos réponses

Devenue alcoolique

Par Profil supprimé Postée le 10/12/2012 13:33

> Bonjour,
> Pas facile de se lancer .. J'ai commencé à boire régulièrement après que mon mari m'ait quitté lorsque j'étais enceinte de mon 3ème enfant. Le quotidien, seule avec 3 petits et une procédure de divorce pour faute éprouvante m'ont amené à me réfugier dans l'alcool. Pas forcément de manière très importante, mais régulière et inadaptée. Le quotidien était devenu trop lourd a supporter en plus du stress du travail. puis cela s'est accentué avec des sorties le samedi soir. Aujourd'hui j'en souffre énormément et je me cache. J'ai honte. Il m'arrive de ne rien boire pendant 3-4 jours puis de reprendre. Quand je commence, même à table avec des amis, je ne parviens pas à contrôler ma consommation. C'est comme si je m'emballais. Ma relation à l'alcool est anormale et je ne sais pas comment m'en sortir. J'ai eu la chance de rencontrer un nouvel ami à qui je cache tout. Cela aggrave ma solitude et j'ai le sentiment de le tromper. Que faut-il que je fasse?

Mise en ligne le 10/12/2012

Bonjour,

Avant tout sachez que nous comprenons votre difficulté et nous y sommes sensibles. Une consommation problématique d’alcool, peut comme une avalanche, faire tout basculer et faire péricliter la personne qui en fait usage. Même si, en ce qui vous concerne, le contexte de fragilité dans lequel vous étiez prêtait à vous placer dans cette situation, l’alcool a constitué pour vous « un refuge ». Votre quotidien vous était insupportable en plus du stress lié à votre travail.

Pourtant, malgré le rapport compulsif que vous semblez avoir avec l’alcool, l’élément positif est que vous êtes en mesure de rester 3 à 4 jours sans vous alcooliser. Ceci démontre que vous avez la capacité de vivre sans alcool. C’est pour cette raison que nous vous invitons à redéfinir vos consommations et à essayer de vous créer d’autres désirs. Sans vous isoler, changez vos habitudes et vos lieux de fréquentation. A titre d’exemple, au lieu de sortir, dans la limite du possible, recevez plutôt vos amis chez vous en leur proposant des boissons non alcoolisées.

Concernant votre ami, la décision de lui en parler vous appartient entièrement et nul ne peut le faire à votre place. Cependant, nous pensons que la transparence est essentielle dans un couple. Nous vous avons mis en fin de réponse une adresse de CSAPA (Centre de Soins, d’Accompagnement et de Prévention en

Addictologie) situé à Strasbourg et nous vous suggérons de les contacter. En effet, il s’agira pour vous d’être écoutée, soutenue et aidée par des professionnels (médecins, psychiatres, alcoologues, psychologues,etc…) qui ont pour habitude de traiter cette problématique.

Bien cordialement.